

メタボ予防改善セミナー

ヘルシーダイエットのすすめ 2022

【健康的な身体づくりの第一歩をサポート！】

トレーナーと看護師による **運動指導と生活習慣改善**
週1回全6回の個別サポート！

インボディ測定で
内臓脂肪レベルを確認し、
内臓脂肪の減少を
目指した**トレーニング**。

運動経験がない方も、
安心安全に運動を開始し、
習慣化するようアプローチ。

生活習慣を振り返り、
無理なく改善できるように
看護師がサポート。

「メタボとは」
「健康づくりのための運動と食事」
「ダイエットのコツ」について
ビデオで学習。



インボディ測定

1分でわかるカラダの
“現在地”=『体組成』

- 内臓脂肪レベル
- 左右の腕、脚、体幹の
筋肉量やバランス
- 体脂肪量
- 基礎代謝量
- BMI など

こんな方におすすめ！

- ❑ 健康診断でメタボと言われた方
- ❑ 医師に運動を勧められた方
- ❑ ポッコリお腹が気になる方

※参加前に1年以内の健康診断の結果を確認いたします。

開催日程：①木曜コース 9/22～10/27

~~②金曜コース 9/16～10/21~~

③土曜コース 9/24～10/29

~~④日曜コース 9/18～10/23~~

週1回 同じ曜日に受講、各コース1名参加者募集！

詳細は裏面をご覧ください。

明るく広々としたトレーニングルーム



【申込み・問合せ先】千葉県総合スポーツセンター TEL043-290-8501

お気軽にご連絡ください。

「ヘルシーダイエットのすすめ 2022」

メタボ予防・改善セミナー

プログラム内容

会 場：スポーツ科学センター
トレーニングルーム及び体力測定室

日 程：週1回 全6回

- ①木曜コース：9/22.29 10/6.13.20.27
②金曜コース：9/16.23.30 10/7.14.21 **×切**
③土曜コース：9/24 10/1.8.15.22.29
④日曜コース：9/18.25 10/2.9.16.23 **×切**

時 間：初回13:30～16:30
2回目以降は予約制
13:00開始から16:30終了までの2時間

内 容：メタボリックシンドロームの予防改善講習
(ビデオ講習・運動指導・生活習慣改善)

対 象：メタボ予防・改善に関心がある県民(65歳未満)

- ・ 既往歴現病歴等によっては参加をお断り、又は医師の許可が必要な場合があります。
- ・ お申し込みの際、健康診断の結果を確認致します。

料 金：11,000円 税込 (トレーニングルーム回数券・インボディ測定・トレーニング指導・保険代等含む)

定 員：4名 (各曜日1名まで)

申し込み：スポーツ科学センター2階受付窓口又は電話

NO

時 間

内 容

1

開始 13:30
終了 16:30

ビデオ講習 (メタボ・運動・食事①)
インボディ測定&フィードバック
オリエンテーション① トレーナー面談

2

開始 13:00～14:30
(事前予約制)
終了 15:00～16:30

ビデオ講習
(ダイエット・食事②③)
オリエンテーション② 看護師面談

3

開始 13:00～14:30
(事前予約制)
終了 15:00～16:30

体調チェック
個別トレーニング

4

開始 13:00～14:30
(事前予約制)
終了 15:00～16:30

体調チェック
個別トレーニング

5

開始 13:00～14:30
(事前予約制)
終了 15:00～16:30

体調チェック
個別トレーニング

6

開始 13:00～14:30
(事前予約制)
終了 15:00～16:30

体調チェック 看護師面談
個別トレーニング インボディ測定予約
今後のスケジュール確認

【お問合せ先】千葉県総合スポーツセンター
TEL 043-290-8501
ヘルシーダイエット担当まで

キ リ ト リ

『ヘルシーダイエットのすすめ 2022』申込用紙

ふりがな 氏 名			性 別	男 ・ 女	年 齢	才
住 所	〒 -					
電 話	自 宅		携 帯			
1年以内の 健康診断	あ る ・ な い		当スポーツセンター トレーニングルーム利用登録		あ る ・ な い	
希 望 コース	木曜日 ・ 金曜日 ・ 土曜日 ・ 日曜日					